

The Buddha-Dharma on Autopilot II

[Keith Dowman]: Good job. Our initiation—a realization of the nature of mind—is the ground of Dzogchen. If we're conscious of that initiatory experience, we don't forget it. It doesn't matter; maybe it was a single hit, or maybe it is something that subdues the moment and increases or decreases. Sometimes we know it, sometimes it's gone. But that intellectual conviction remains with us. And feeding that conviction, going to that place, revisiting that place, is the key to belonging to the Dzogchen Mandala.

[Traductor]: (Traducción al húngaro) Bár a beavatásunk a tudatunk természetének a felismerése, ez az alap a Dzogchenben. Ha tudatosak vagyunk ebben a beavatási élményben, akkor azt nem felejtjük el. Nem számít az, hogy ez csak egyetlen pillanat hirtelen felismerése, vagy pedig valami olyasmi dolog, ami áthatja a pillanatot, és növekszik és csökken. Néha tudatában vagyunk, néha pedig csak eltűnt. Viszont az az intellektuális bizonyosság velünk marad. És táplálni ezt a bizonyosságot, visszatérni újra és újra erre a helyre, ebbe a tudatosságba: ez az, ami által a Dzogchen mandalában tudunk maradni.

[Keith Dowman]: It's useful to have ritual support. Perhaps best to say that ritual support is magical; how it works is beyond the intellect. Take the refuge formula, for example: "I take refuge in the Buddha, Dharma, and Sangha," or the Dzogchen version: "I take refuge in the nature of mind, which is the essence of Dharma."

[Traductor]: Hasznos az is, hogyha van egy szertartásos támaszunk. Lehet, hogy a legjobb úgy kifejezni, hogy ez a szertartásos támasz egyfajta varázslatos, mágikus dolog. Hogy ez hogyan működik, az túl van az intellektuson. Például a menedékvétel szövege: "Menedéket veszek a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában," vagy pedig Dzogchen módon: "Menedéket veszek a tudat valódi természetében, ami a Dharma lényege."

[Keith Dowman]: You cannot say that repetition of the refuge, simply verbal repetition, actually constitutes an existential act. But somehow the repetition creates a resonance—or perhaps it doesn't "create" it, but it sets off an innate resonance. For that reason, we spend a period of time daily in ritual recollection. How can a verbal expression actually induce the existential state? Well, maybe we don't have to understand the mechanism there. Simply sitting for twenty minutes in

the morning and evening, beginning that session with refuge, is supportive. It's conducive to the existential recollection.

[Translator]: Nem mondhatjuk azt, hogy a menedék szövegének pusztán szóbeli ismétlése egy alapvető, lényegi cselekedet lenne. Viszont mégis valahogyan a menedék ismétlése létrehoz egy rezonanciát, sőt nem is létrehozza, hanem kapcsolódik a bennünk lévő rezgéshez. Ezen okból kifolyólag napi szinten egy bizonyos időt ezzel a szertartásos felelevenítéssel foglalkozunk. Hogyan tudja egy szóbeli kijelentés felhozni ezt a lényegi állapotot? Lehet, hogy nem is szükséges megértenünk ezt a mechanizmust. Egyszerűen az, hogy reggel és este húsz-húsz percet ülünk, és az elején elvégezzük a menedékvételt, nagyon támogató. Ez vezet ehhez az alapvető felelevenítéshez.

[Keith Dowman]: It's not automatic; you repeat the refuge, you don't necessarily identify immediately with the nature of mind. But don't knock it. It's useful. The Dzogchen refuge is not identical to the external Buddhist refuge. What we are taking refuge in is the essence, the nature, and the manifestation of the nature of mind.

[Translator]: Ez nem automatikus; attól még, hogy elismételjük a menedéket, nem fogunk mindenképpen azonnal azonosulni a tudat természetével. De ne utasítsuk el. Hasznos. A Dzogchen menedék nem egyezik meg a külső buddhista menedékkal. Amihez menedékért folyamodunk, az a tudat természetének lényege, természete és megnyilvánulása.

[Keith Dowman]: We don't necessarily visualize these states of mind as deities or Buddhas. That practice of visualization and recitation of mantra belongs to Tantra, to another methodology. The essence is empty, the nature is clarity, and the manifestation is compassion. "I take refuge in the emptiness." But what is that emptiness? Rather than "emptiness," we can use the word "spaciousness"—boundless space, beyond the intellect. That is the "visualization" of this. In English, "emptiness" isn't very strong; it doesn't really mean much. The Tibetan *sunyata* is better, but even then, where is the warmth? Where is the clarity?

[Translator]: Ezen tudatállapotokat nem feltétlenül vizualizáljuk istenségekként, ahogy a buddhisták teszik. A vizualizáció és mantra-recitáció gyakorlata a tantrához tartozik, más módszer. A lényeg üresség, a természet világosság, a megnyilvánulás pedig együttérzés. "Menedéket veszek az ürességben." Mi ez az üresség? Az üresség szó helyett inkább a tágasságot vagy tág teret használhatjuk — végtelen tér, túl az intellektuson. Ez az üresség vizualizációja. Az üresség szó nem hordoz túl sok jelentést. A tibeti sunyata talán jobb, de még ott is: hol van a

melegség vagy a világosság?

[Keith Dowman]: The nature is clarity. We use the word "light." But light here simply means consciousness—conscious awareness, presence. It doesn't help to think of a lightbulb in your head or an external light source. Instead, look at the clarity: consciousness manifest, the essence of consciousness that we can hear, see, and taste. Or rather, the ground of the hearing and seeing.

[Traductor]: A természet a világosság. Itt a fény szót használjuk, ami egyszerűen tudatosságot vagy éber jelenlétet jelent. Nem segít, ha egy villanykörte gondolkodunk a fejünkben. Hanem arra, hogy nézzünk rá a világosságra: a tudatosság megnyilvánulására, amivel látunk, hallunk és érzékelünk. Vagyis a látás és hallás alapjára.

[Keith Dowman]: Calling it "Buddha" lacks meaning in this context. What is "Buddha," after all? It has come to have less meaning than the Christian notion of God. Calling it "nature of mind" is much more real: the essence is empty, and the nature is clarity. That is the essence of every sensory experience, identifiable with every act. This determines our humanity. This is the essence in which we take refuge.

[Traductor]: "Buddhának" nevezni ezt nem hordoz jelentést ebben a kontextusban. Mi az a "Buddha" végül is? Kevesebb jelentése van már, mint a keresztény Isten-fogalomnak. Sokkal valószínűbb "tudattermészetnek" nevezni: a lényege üres, a természete világosság. Ez minden érzékszervi tapasztalat alapja. Ez határozza meg emberi mivoltunkat. Ez az a lényeg, amiben menedéket veszünk.

[Keith Dowman]: It's a question of identity—the word I've been using all evening. We are awareness and clarity, which has been with us from childhood until now. The empowerment of insight was the realization of that basic emptiness and clarity. In that recognition and identity with that light and clarity, what becomes palpable is a sense of warmth. Let's call that love. Not the dualistic love for someone or something outside, but a universal identity, a universal compassion arising out of that emptiness and clarity.

[Traductor]: Ez az azonosulás, az identitás kérdése. Mi magunk vagyunk ez a jelenlét és világosság, ami gyerekkorunktól mostanáig velünk van. A felismerés ezen alapvető ürességre és világosságra vonatkozik. Amikor azonosulunk ezzel a természettel, egyfajta melegség válik érezhetővé. Nevezzük ezt szeretetnek. Nem egy külső dolog felé irányuló duális szeretet ez, hanem egy egyetemes azonosság, egyetemes együttérzés, ami ebből az ürességből és világosságból fakad.

[Keith Dowman]: The phrase that sums it up is "nature of mind." "I take refuge in the nature of mind" is the principle discursive element of the twenty-minute morning meditation. It's a ritual expression. In the recognition that those words are not sufficient to indicate the reality, we use the symbolic shouts of the tradition.

[Traductor]: A kijelentés, ami ezt összefoglalja, a "tudat természete". A reggeli meditáció első szóbeli eleme ez: "Menedéket veszek a tudat természetében." Mivel a szavak nem eleget tettek a valóság leírására, a hagyomány szimbolikus kiáltásait használjuk.

[Keith Dowman]: The syllable "HUNG" is the home of the Heart Center. The Heart Center contains these three elements: the essence, the nature, and the manifestation. The syllable HUNG invokes the nature of mind. I won't attempt to explain that symbolic relationship, but through the expression of it, through the practice, we know what it means. So we take refuge by repetition of this sacred symbolic syllable.

[Traductor]: A "HUNG" szótag a szívközpont helye. A szívközpont tartalmazza ezt a három elemet: a lényegét, a természetet és a megnyilvánulást. A HUNG szótag megidézi a tudat természetét. Nem magyarázom el ezt a szimbolikus kapcsolatot, de a gyakorlás és a kiejtés által tudni fogjuk, mit jelent. Szóval ezen szakrális szótag ismétlésével veszünk menedéket.

[Keith Dowman]: Tibetans say "HUNG" because they are unable to enunciate the Sanskrit "HUM" in the Indian form. Our Tibetan teachers enunciated it that way, and that says something about the tradition. As soon as you consider ritual, you are talking about time, development through time, and memory of verbal form. It's difficult; it's something you need to accept as beyond the intellect, but it functions. Recitation of the syllable HUNG is simply a single sound that means: "I take refuge in the nature of mind."

[Traductor]: A tibetiek "HUNG"-ot mondanak, mert nem tudják kiejteni a szanszkrit "HUM"-ot úgy, ahogy Indiában mondják. A tanítóink így mondták, és ez sokat elárul a hagyományról. Amint rituáléről beszélünk, az időről és a hagyományról is beszélünk. Ez bonyolult, és túl van az intellektuson, de működik. A HUNG recitálása egyetlen hang, ami azt jelenti: "Menedéket veszek a tudat természetében."

[Keith Dowman]: Following the refuge is the Bodhisattva Vow. In a Dzogchen context, this doesn't mean following a moral law; it means doing whatever is necessary in the moment. What is fitting in the moment? What best serves that moment, and every mind in that moment? It cannot be defined; nothing whatsoever

is excluded. Whatever is karmically possible is a possibility of perfect expression of the moment, for the benefit of sentient beings.

[Translator]: A menedék után jön a bódhiszattva-fogadalom. Dzogchen kontextusban ez nem erkölcsi szabályok követését jelenti, hanem azt, hogy azt tesszük, ami az adott pillanatban a legmegfelelőbb, ami minden lény javát szolgálja. Ezt nem lehet előre meghatározni; semmi sincs kizárva. Bármilyen, ami karmikusan lehetséges, az adott pillanat tökéletes kifejeződése lehet.

[Keith Dowman]: This is essentialized in the recitation of the single syllable "HO." We take refuge in the nature—the essential, unmoving ground—and then we invoke the movement that arises out of that stillness: the expressions of body, speech, and mind. It's limitless, with no bounds on what is necessary in a particular moment. Another way of saying it is that what arises may be symbolized by one of the 108 Peaceful and Wrathful Deities. So with HUNG and HO, we take refuge and express the Bodhisattva motivation.

[Translator]: Ezt az egészet a "HO" szótag foglalja össze. Menedéket veszünk az alapban, és megidézzük a mozgást, ami ebből a csendből fakad: a test, a beszéd és a tudat megnyilvánulásait. Ez határtalan. Más szóval: bármilyen is merüljön fel, az a 108 békés és haragvó istenség egyikeként jelképezhető. A HUNG és a HO szótagokkal veszünk menedéket és fejezzük ki a szándékunkat.

[Keith Dowman]: With that as the ground, we can begin the simplified structure of Trekchö: watching the nature of mind. It begins as a ritual moment with a subject and an object: "I am the watcher, the awareness, and the object is whatever arises in body, speech, and mind." There is no control; whatever comes up, I watch it. But in the process, the "I" and the "it" become identified as a stream of consciousness.

[Translator]: Ezzel az alappal elkezdhetjük a Trekchö egyszerű gyakorlatát: a tudat természetének figyelését. Ez rituális pillanatként indul, ahol van egy alany és egy tárgy: "Én vagyok a figyelő, és a tárgy bármilyen, ami felmerül a testben, beszédben és tudatban." Nincs kontroll; bármilyen jön, figyelem. De a folyamat során a "megfigyelő" és a "megfigyelt" tudatfolyammá olvad össze.

[Keith Dowman]: There is light in that stream, an awareness. It doesn't matter what karma throws up; it's totally beyond our control. Karma is the objective aspect of the situation; awareness is the subjective aspect. You can't separate the two. I'm not talking about some superior state; I'm talking about the man in the street. As he walks down the street, he's not an "I" thinking about an "it"; the "I" and the "it" are always identified. That is the natural state: unity, completion, perfection. It's always there until you start analyzing it scientifically or through Buddhist

philosophy—separating the experimenter from the experiment. That is the unreal situation.

[Translator]: Ebben a folyamban fény van, jelenlét. Nem számít, mit dob fel a karma, mert az teljesen az irányításunkon kívül esik. A karma a helyzet objektív oldala, a jelenlét pedig a szubjektív. Nem lehet őket szétválasztani. Nem valami magasztos állapotról beszélek, hanem a hétköznapi emberről: amikor mérs az utcán, az "én" és a "tárgy" egységben van. Ez az egység, a teljesség és a tökéletesség. Mindig ott van, amíg el nem kezdjük elemezni és szétválasztani a megfigyelőt a megfigyelttől.

[Keith Dowman]: Naturally, there is this unitary state where awareness and its objects are one, and there is a light therein which we call consciousness. But we don't always like it, because a sense of self emerges—the ego with its preferences. We get stuck in the dualistic abrasion, and that is pain. This absurd dualistic state is how we live in Samsara. The perfection is broken by this dualistic friction.

[Translator]: Természetes módon fennáll ez az egység, ahol a tudatosság és tárgya egy, és ebben fényesség van. De nem mindig szeretjük ezt, mert felébred bennünk az "én", az ego a vágyaival. Beleragadunk ebbe a duális súrlódásba, és ez a fájdalom. Így élünk a Szamszarában. Az egység teljességét megtöri ez a kettősség.

[Keith Dowman]: So, sitting in Trekchö, what do we do when we are thrown out of that great perfection and find ourselves in anxiety and abrasiveness? We use supportive methods from the tradition. The first is breathing—simple, deep breathing without a particular focus or concentration. That is the essence of the antidote. Sometimes focusing on the breath is sufficient to get out of that sticky dualistic anxiety.

[Translator]: Mit tegyünk, ha Trekchöt gyakorolva kiesünk a teljesség állapotából és szorongást érzünk? A hagyomány támogató módszereit használjuk. Az első a légzés — egyszerű, mély légzés, különösebb koncentráció nélkül. Ez az ellenszer lényege. Néha már a légzésre figyelés is elég, hogy kijöjjünk a kettősség okozta szorongásból.